

UNIVERSITÉ DE BORDEAUX

FACULTÉ DE MÉDECINE ET DE PHARMACIE

ANNÉE 1920-1921

N° 33

Méthodes Modernes d'Éducation Physique

CHEZ LA FEMME

Et Sports Féminins

THÈSE POUR LE DOCTORAT EN MÉDECINE

Présentée et soutenue publiquement le vendredi 14 janvier 1921

PAR

Jean-Joseph-Marie-Émile PÈNE

Né à Puisseguin (Girondé) le 9 avril 1894

Examineurs de la Thèse

MM. CRUCHET, professeur.....	Président.
PACHON, professeur.....	
PERRENS, agrégé.....	Jugés.
CREYX, agrégé.....	

BORDEAUX

IMPRIMERIE A. SAUGNAC & E. DROUILLARD

3, Place de la Victoire, 3

1921

THÈSE

POUR LE DOCTORAT EN MEDECINE



Digitized by the Internet Archive
in 2026

UNIVERSITÉ DE BORDEAUX

FACULTÉ DE MÉDECINE ET DE PHARMACIE

ANNÉE 1920-1921

N° 33

Méthodes Modernes d'Éducation Physique

CHEZ LA FEMME

Et Sports Féminins

THÈSE POUR LE DOCTORAT EN MÉDECINE

Présentée et soutenue publiquement le vendredi 14 janvier 1921

PAR

Jean-Joseph-Marie-Émile PÈNE

Né à Puisseguin (Gironde) le 9 avril 1894



Examineurs de la Thèse

MM. CRUCHET, professeur.....	<i>Président.</i>
PACHON, professeur.....	
PERRENS, agrégé.....	<i>Juges.</i>
CREYX, agrégé.....	

BORDEAUX

IMPRIMERIE A. SAUGNAC & E. DROUILLARD

3, Place de la Victoire, 3

1921

FACULTÉ DE MÉDECINE ET DE PHARMACIE DE BORDEAUX

M. SIGALAS, *doyen*.

PROFESSEURS HONORAIRES :

MM. LANELONGUE, BADAL, JOLYET, PITRES, GUILLAUD.

PROFESSEURS :

	MM.		MM.
Clinique interne.....	ARNOZAN.	Médecine expérimentale....	FERRÉ.
	CASSAËT.	Clinique ophtalmologique...	LAGRANGE.
Clinique externe.....	CHAVANNAZ.	Clinique chirurgicale infan-	
	VILLAR.	tile et orthopédie.....	DENUCÉ.
Pathologie et thérapeutique générales...	CRUCHET.	Clinique gynécologique.....	BÉGOUIN.
Clinique d'accouchements...	RIVIÈRE.	Clinique médicale des mala-	
Anatomie pathologique.....	SABRAZES.	dies des enfants.....	MOUSSOUS.
Anatomie.....	GENTES.	Chimie biologique.....	DENIGES.
Anatomie générale et histologie.....	G. DUBREUIL	Physique pharmaceutique...	SIGALAS.
Physiologie.....	PACHON.	Pathologie exotique.....	LE DANTEC.
Hygiène.....	AUCHÉ.	Clinique des maladies cuta-	
Médecine légale.....	VERGER.	nées et syphilitiques.....	W. DUBREUILH.
Physique biologique et clini-		que des maladies des	
que d'électricité médicale.	BERGONIE.	voies urinaires.....	POUSSON.
Chimie.....	CHELLE.	Clinique psychiatrique.....	ABADIE.
Botanique et matière médicale	BEILLE.	Clinique d'oto-rhino-laryngologie.....	MOURE.
Pharmacie.....	DUPOUY.	Toxicologie.....	BARTHE.
Zoologie et parasitologie....	MANDOUL.		

AGRÉGÉS EN EXERCICE :

	MM.		MM.
Anatomie.....	PRINCETEAU.		LEURET.
Anatomie et embryologie....	PICQUÉ.	Médecine générale.....	DUPÉRIÉ.
	N...		CREYX.
Histologie.....	LACOSTE (chargé).		N...
Physiologie.....	DELAUNAY.	Maladies mentales.....	PERRENS.
Anatomie pathologique.....	MURATET.	Médecine légale.....	LANDE.
	N...		GUYOT.
Parasitologie et sciences naturelles....	N...	Chirurgie générale.....	ROCHER.
Physique biologique et médicale.....	RÉCHOU.		DUVERGEY.
Chimie biologique et médicale.....	N...		PAPIN.
	PETGES.	Obstétrique.....	PERY.
Médecine générale.....	CARLES.	Ophtalmologie.....	FAUGÈRE.
	MAURIAC.	Pharmacie.....	TEULIÈRES.
			LABAT.

CHARGÉS DE COURS :

Cours de clinique dentaire.....	MM. CAVALIÉ.
Cours complémentaire de Thérapeutique et Pharmacologie	CARLES.
Cours complémentaire de Médecine opératoire.....	VENOT.
Cours complémentaire d'Accouchements.....	FAUGÈRE.
Cours complémentaire d'Ophtalmologie.....	CABANNES.
Cours complémentaire de Puériculture	ANDÉRODIAS.
Cours complémentaire de Climatologie et Hydrologie médicale	SELLIER.
Cours complémentaire d'Hygiène appliquée.....	N...
Cours complémentaire d'Analyse chimique qualitative et quantitative.....	N...
Cours complémentaire de Démonstrations et préparations pharmaceutiques	LABAT.
Cours complémentaire de Microbiologie.....	N...
Cours complémentaire de Vénérologie.....	PETGES.
Cours complémentaire de Pathologie interne	MAURIAC.
Cours complémentaire de Pathologie externe.....	GUYOT.

Par délibération du 5 août 1879, la Faculté a arrêté que les opinions émises dans les Thèses qui lui sont présentées doivent être considérées comme propres à leurs auteurs, et qu'elle entend ne leur donner ni approbation ni improbation.

A MON PÈRE ET A MA MÈRE

Hommage de ma reconnaissance
et de mon affection.

A LA MÉMOIRE DE MON FRÈRE PIERRE

CAPITAINE AVIATEUR
CHEVALIER DE LA LÉGION D'HONNEUR
TUÉ EN COMBAT AÉRIEN LE 11 JUIN 1918

A MON FRÈRE JEAN

A TOUS LES MIENS

A MON AMI GUSTAVE COURRENT

En souvenir de 18 mois de campagne
pendant lesquels son affection ne
me manqua jamais.

A MA FILLEULE ANNE-MARIE GIMAU

A LA MÉMOIRE DE MES AMIS

TOMBÉS GLORIEUSEMENT AU CHAMP D'HONNEUR

A MON AMI LE DOCTEUR J. GUILHEM

A MON AMI MONSIEUR J. LE VAVASSEUR

OFFICIER DE LA LÉGION D'HONNEUR

A MES CAMARADES DE LA 10^{me} DIVISION COLONIALE

A MES AMIS

A MES CAMARADES DU B. E. C.

AU DOCTEUR L. PIERRE-NADAL

EX-CHEF DE CLINIQUE MÉDICALE

A TOUS MES MAITRES DE LA FACULTÉ DE BORDEAUX

A MON PRÉSIDENT DE THÈSE

MONSIEUR LE DOCTEUR CRUCHET

PROFESSEUR DE PATHOLOGIE ET THÉRAPEUTIQUE

GÉNÉRALES

A LA FACULTÉ DE MÉDECINE ET DE PHARMACIE DE BORDEAUX

CHEVALIER DE LA LÉGION D'HONNEUR

OFFICIER DE L'INSTRUCTION PUBLIQUE

AVANT-PROPOS

Si les idées d'éducation physique féminine ne sont pas neuves, nous croyons pouvoir affirmer que nous en sommes encore à la période des théories et des courtes expériences qui ne prouvent pas grand chose. Le nombre des jeunes filles et des femmes qui pratiquent avec résolution et méthode les exercices aptes à développer leur machine corporelle, est très inférieur au nombre de celles qui se cantonnent dans une inertie séculaire, et nous nous excusons de ne point apporter de chiffres, résultats d'expériences, à l'appui des idées générales que nous émettons.

Nous avons comparé des pratiquantes de hockey et de football association à quelques adeptes de danses rythmées, et notre idée de thèse est née de cette comparaison.

Nous n'ignorons pas que ces danses sont un sport, mais parce que nous estimons qu'elles peuvent remplacer d'agréable manière tous les exercices des leçons d'éducation physique, nous les avons étudiées dans le chapitre des méthodes modernes.

Que M. le Professeur Cruchet et le Docteur Pierre-Nadal veuillent trouver ici l'expression de notre gratitude, le premier pour l'honneur qu'il nous fait en voulant bien présider notre thèse, le second pour nous avoir aidé de sa compétence.

INTRODUCTION

Il ne nous appartient pas, dans ce travail, d'étudier les réformes à apporter dans l'enseignement de la culture physique à l'école, au collège ou au lycée de jeunes filles. Ignorant les facilités qui pourraient servir de trait d'union entre les programmes intellectuel et physique, et connaissant, d'autre part, les difficultés d'application que rencontrent les circulaires ministérielles tendant à la propagation d'une culture physique rationnelle dans les milieux scolaires féminins, nous n'aurons en vue que l'éducation de toutes les femmes, en dehors de leurs occupations quotidiennes, depuis leur plus jeune âge jusqu'au moment où la surveillance constante du développement de leurs enfants, leur donne, *en partie*, le droit au repos.

La merveilleuse éclosion sportive de notre pays, après les sanglantes blessures de cette dernière guerre, les multiples travaux scientifiques et pratiques écrits à l'usage des jeunes athlètes prouvent avec éloquence la part que tend à prendre dans notre société, ce mouvement de *régénération physique*.

La femme sort de l'inertie dans laquelle elle vivait, elle participe à ce mouvement et hier encore, les journaux nous donnaient le résultat d'un match de football association qui avait mis aux prises les meilleures joueuses britanniques et les meilleures joueuses françaises. « Comme toujours on va trop vite, comme toujours on prend à rebours les données du problème » (Loubatié).

La femme n'est pas faite pour le combat, la nature lui a assigné un autre rôle auquel elle doit consacrer son activité. Le foyer la réclame, sa grande, sa principale fonction est d'être mère. Son organisme est appelé à subir des épreuves, il faut l'y préparer par le développement harmonieux de ses formes et de ses organes. « Si elle a le devoir d'être forte pour remplir cette mission, elle doit aussi avoir la grâce pour charmer » (Demeny). Pour que les enfants soient beaux et forts, il faut des mères conscientes de leur rôle, fortes et belles.

D'autre part, un déséquilibre physique amène un déséquilibre moral, devient une des causes de la neurasthénie, des névroses, il traîne derrière lui le lamentable fardeau des misères humaines.

Cette faiblesse physique se combat par des exercices choisis qui ne compromettent en rien l'équilibre physiologique, qui ne détruisent pas l'harmonie des diverses fonctions organiques, qui n'abandonnent pas la prédominance à un sens plus spécial.

Nous avons l'impression que dirigeants de fédérations féminines, instructeurs et médecins même, ont dans l'esprit une certaine imprécision en ce qui concerne les moyens et les buts d'une éducation physique féminine.

En substance, deux systèmes sont en présence :

La méthode empirique appelée bien à tort sportive, car il y a aussi une bonne méthode sportive, et la méthode scientifique.

La première nous offre les championnats d'athlétisme féminin, les matches de hockey et de football association, les tournois copiés sur ceux où des jeunes gens, vieux adolescents ou hommes « faits », suivant l'expression populaire, dépensent sans compter des provisions de force, en acquérant de l'audace, de l'énergie, de la souplesse, le sentiment de solidarité : toutes les qualités du sportif. Mais déjà, nous connaissons des hommes mieux préparés que toutes les femmes à ces rudes joutes, en être revenus

lassés, pour les avoir pratiqués sans discernement et sans mesure.

Qu'advient-il de celles qui, sans préparation spéciale, se jettent dans la mêlée au gré de leurs dispositions ou de leurs instincts. L'expérience nous le dira, mais *nous pouvons et devons le prévoir*.

Et c'est pour cela que nous, médecins, devons apporter à l'éducation physique féminine le sérieux appoint de notre méthode expérimentale. Parmi les méthodes scientifiques, il en est qui ne sont scientifiques que de nom, et de ce fait tirant notre autorité de notre qualité de médecin « c'est-à-dire du prestige de la science et de la puissance de la méthode » (Demeny), nous étudierons parmi les plus modernes, celles qui nous paraissent répondre à la définition scientifiquement exacte de la culture physique.

Nous laisserons de côté les questions de programme officiel, les discussions de théoriciens inventeurs de méthode, et nous nous efforcerons de ne pas oublier que « nos filles sont nées pour répandre autour d'elles le bonheur, et qu'elles doivent savoir qu'il doit faire bon dans leur maison et que tout doit y être agrément. Leurs petites mains doivent contenir une réserve de bonheur, de sécurité et de paix familiale. Qu'il y ait des maîtresses de chimie, de physique ou d'histoire naturelle pour les filles du peuple et de la bourgeoisie, c'est bien, mais qu'il y ait d'autres femmes qui sachent ce qu'est un poupon, à quels signes on reconnaît son développement normal et quelle hygiène doit être la sienne, c'est mieux » (Dr Maurice Boisgey).

Inspiré de ces pensées, nous étudierons successivement les conditions de l'exercice : hygiéniques, utilitaires et surtout esthétiques, admettant que l'éducateur doit faire des dernières surtout la base fondamentale de son enseignement, puis nous étudierons les méthodes scientifiques modernes d'éducation physique et les sports en discutant de leurs avantages ou de leurs inconvénients.

CHAPITRE PREMIER

Conditions des exercices physiques féminins

I. — CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES

Que de médecins jugent les exercices par des conceptions théoriques et n'envisagent que le côté hygiénique de la question en négligeant l'application de toutes les acquisitions au point de vue social ! Et à côté de ces deux conditions, indissolublement liée à elle, la condition esthétique des exercices féminins ne se dégage-t-elle pas nettement ?

Les exigences de la vie ont obligé la femme à sortir du rôle auquel dans la *forêt primitive* elle est encore seulement astreinte. De plus en plus, le problème social se complique et nous éloigne d'un idéal où la femme ne serait que la mère et la nourrice des petits, l'intangible gardienne du foyer. De plus en plus elle travaille, de plus en plus elle apporte sa collaboration aux travaux du dehors, qu'elle soit ouvrière d'usine, employée de commerce, conductrice de tramways, pour ne citer que des métiers dévolus à une majorité citadine.

Et à cause de cela elle a autant besoin que l'apprenti, que le travailleur manuel, que l'intellectuel même, d'une éducation physique qui tienne compte de son rôle social et de ses devoirs les plus sacrés, d'une éducation physique particulière, basée sur la connaissance exacte de son être anatomique et physiologique. « La culture physique de

l'être normal et sain est l'art de mettre au service de l'être intellectuel et moral un mécanisme sensitivo-musculaire, aussi parfaitement adapté que possible à la lutte pour la conservation et l'expansion individuelles et collectives, et encore susceptible d'évoluer vers de nouvelles et faciles adaptations » (Pierre-Nadal).

Par cette définition nous nous évadons du cadre un peu étroit que lui assignaient les trois buts vers lesquels elle tendait : Force, Beauté, Santé.

La culture physique ainsi conçue ne nous place pas au seul point de vue de l'individu, mais au point de vue de la collectivité tout entière. Elle n'est pas l'espoir suprême, la suprême pensée des éducateurs et des pratiquantes, mais elle est « un acheminement vers la culture complète du soi » et à coup sûr une cause d'augmentation de la production totale.

Si elle n'est pas une panacée universelle, elle reste une merveilleuse rédemptrice de tares physiques, le moyen le plus puissant de conserver et de recouvrer même la santé. Elle exalte les défenses organiques et lutte, de ce fait, contre toutes les causes d'affaiblissement et d'amoindrissement.

Par elle, les femmes acquerront une énergie morale plus grande, une utilisation parfaite de leurs mouvements dans l'accomplissement de leur labeur quotidien, un maximum de rendement avec un minimum d'effort.

Et si par delà la femme, nous considérons plus particulièrement l'ouvrière, nous estimons qu'elle a besoin à la sortie de son atelier, tout comme l'homme, son compagnon, de retremper son énergie et son courage dans l'exercice, d'acquérir « le plus grand nombre possible d'aptitudes favorables à son expansion » (Pierre-Nadal), de devenir plus adroite, plus coordonnée, plus résistante à la fatigue. Tout ce qui a été dit sur les conditions hygiéniques et utilitaires de l'exercice pour l'homme peut donc être redit de la même façon pour la femme.

II. — PSYCHOLOGIE ET EXERCICE PHYSIQUE

La femme viendra-t-elle à l'éducation physique si on ne lui montre que ses influences heureuses sur la santé ou sur la force musculaire ? Si l'on donne comme but au problème, un accroissement du tour de poitrine ou du tour de biceps, quelle femme, quelle jeune fille consentira jamais à exercer son corps ?

La santé est certes le bien suprême, l'effort vers elle est de tous le plus nécessaire, mais elles n'hésitent pas à soumettre leurs corps aux exigences de modes antiphysiologiques et antihygiéniques.

Madame de Pischof, dans le compte rendu du Congrès d'Education Physique de 1900, écrivait : « La femme tient surtout à plaire, il faut lui fixer les idées sur la vraie beauté pour lui enlever toute hésitation. Ne se torture-t-elle pas pour obtenir la beauté de convention qu'on lui enseigne, pourquoi n'arriverait-elle pas à devenir réellement belle sans souffrir ? »

Cette phrase est tout un programme, et il appartient au *culturiste* d'éveiller le sens esthétique de ses élèves, il lui appartient de ne pas négliger l'influence de l'être moral sur l'être physique, d'attirer les femmes et de les retenir en leur montrant tout ce qu'elles peuvent acquérir de qualités physiques leur donnant une beauté non factice. « En Grèce de la coordination des silhouettes prépondérantes, celle de l'être, celle du monument, celle du paysage, naissait une impression de beauté, qui agissait, *saviter et fortiter*, sur la foule même la moins raffinée » (P. de Coubertin). Nous ne connaissons plus cette beauté, mais l'expansion prise par le problème de l'éducation physique prouve que nous en éprouvons le regret. Un courant se forme qui nous pousse vers la jouissance du beau, vers sa recherche, et la femme y sera entraînée par la loi naturelle qui fait d'elle l'éternelle fille d'Eve.

Et parce qu'il nous paraît logique d'assigner comme base à l'éducation physique féminine les conditions esthétiques qui, nous le verrons, sont sœurs des conditions hygiéniques et utilitaires, nous allons les étudier plus particulièrement.

III. — NOTION ET CONDITIONS DE LA BEAUTÉ

La beauté est la manifestation extérieure de la perfection physique, dont Montaigne a dit qu'elle est « une qualité puissante et avantageuse considérée par lui à deux doigts près de la bonté. »

Pour cette raison, l'homme civilisé, affiné, guidé dans son choix par les lois de l'évolution et du perfectionnement de la race, subit l'influence de son sens esthétique.

Limiter la notion de beauté à la forme du visage est une hérésie; croire qu'elle n'est pas faite d'autre chose que « de plumes insolentes, de corsets dispendieux, de pâtes mirifiques » (Rozet) est une erreur plus grande encore.

« Est beau tout ce qui paraît admirablement adapté aux desseins de la nature conservatrice et procréatrice. La beauté statique n'est pas tout. Il est une pléiade de qualités d'ordre esthétique : l'adresse, l'aisance des mouvements, l'élégance, la souplesse qui sont les stigmates encore plus irrécusables des diverses formes de beauté fonctionnelle » (Pierre-Nadal).

Et nous voilà bien loin des notions qui fixent la beauté et la limitent à une *exagération musculaire*.

Par le culte qu'ils en avaient, les Grecs donnèrent à leur génie la grâce et la douceur qui en font la noble splendeur. C'est *guidée par ce culte* que la femme grecque se livrait aux constants exercices du corps, et obtenait cette perfection corporelle qu'immortalisent les statues. Et cette perfection n'est pas seulement dans les harmonieuses proportions de leur corps, elle ne nous intéresse pas, nous, médecin, par la liberté de leurs attitudes et par

l'aisance de leurs mouvements qu'y découvrent les artistes, mais elle nous intéresse par tout ce que nous y découvrons de puissance vitale, de résistance à un envahissement morbide, « d'admirable adaptation aux desseins de la nature procréatrice. »

Pourrions-nous imaginer la Vénus de Milo, par exemple, atteinte de phtisie ou de viscéroptose ? Pourrions-nous imaginer que telle Amazone de Polyclète pourrait mettre au monde un être rachitique et bancal ?

Pour nous qui cherchons à apporter au problème de l'éducation physique des données précises, l'idée d'une femme belle sera indépendante des questions de taille, de maigreur ou d'embonpoint léger. La femme belle aura une force souple, de la facilité et de l'adresse, de la légèreté et de la maîtrise de soi, elle sera parfaitement décontractée, elle aura une beauté musculaire et une beauté de proportions, une charpente osseuse symétrique, une poitrine largement ouverte, un ventre peu volumineux qui feront d'elle un être robuste et sain, tout prêt à donner à la société ce que la société attend de lui ; elle sera tout à la fois la parfaite collaboratrice de l'homme dans ses travaux du dehors et la génitrice idéale pour qui disparaîtront les craintes injustifiées de la gestation, de l'enfantement et de l'allaitement.

Et nous pouvons alors conclure que l'éducateur en cherchant à donner à ses sujets le maximum de beauté, leur donnera en même temps le maximum de santé et d'aptitudes à se rendre utiles à la société.

IV. — HARMONIE DU SYSTÈME MUSCULAIRE

Si le volume du muscle n'est pas le but que se propose l'éducation physique féminine, devons-nous négliger cette question du développement musculaire ?

Un sujet souple, adroit et agile, possédant des muscles

grêles ne sera-t-il pas aussi incomplet qu'un sujet vigoureux, mais raide, lourd et maladroit ? Sera-t-il capable de vaincre les difficultés qui se présenteront à lui et de donner des efforts assez énergiques pour modifier à son avantage des circonstances défavorables à sa conservation ou à son expansion ? Nous estimons que non, car « pour être souple, adroite et harmonieuse, il faut d'abord posséder des muscles exercés, ensuite une qualité très spéciale, qui ne s'acquiert que par le travail. Cette qualité, qu'on pourrait appeler l'intelligence musculaire se résume en ceci : ne pas faire de gestes inutiles » (Hébert). Et quand les muscles sont exercés, c'est qu'ils existent. Ils n'atteignent évidemment pas, malgré leur qualité, aux exagérations de développement qui servent de réclame à telle ou telle méthode rationnelle, « la seule basée sur des connaissances scientifiques ». Ils ne forcent point la nature et ne cherchent pas à déplacer la nutrition de l'être, au profit de leur accroissement.

« In medio stat virtus » dirons-nous, car si nous concevons difficilement une femme avec des biceps, des trapèzes et des deltoïdes impressionnants, nous la concevons mal aussi avec des muscles grêles et atrophiés, la colonne vertébrale pliant sous le faix d'un cerveau encyclopédique, tendant vers des déviations pathologiques et incapable partant, de tout effort prolongé.

« On peut prouver clair comme le Mars Borghèse ou la Vénus de Milo, que le muscle, où le vulgaire ne voit qu'une élégance surrogatoire, bonne tout au plus pour les acrobates, est en réalité la condition *formelle* (ici le mot a un sens étymologique) de toute beauté, voire de toute élégance, car c'est lui qui modèle sous l'épiderme généreux, le corps de cet Antinoüs que l'on croyait gracile et qui est celui d'un robuste sportsman, le corps même de ces Vénus dont l'abdomen est sanglé de plis musculaires et dont les lombes ne sont point négligeables » (G. Rozet).

La critique que l'on pourrait adresser à cette recherche

musculaire, c'est que certains exercices entraînent parfois, si l'on n'y prend garde, des déformations et des fausses attitudes. C'est là qu'apparaît alors la nécessité évidente d'une direction sérieuse, associant ces exercices à d'autres qui les complètent.

Et les soins du culturiste sont ainsi limités non pas à une recherche du volume, même de certains groupes musculaires, mais à une recherche d'harmonie de l'ensemble. Il ne doit pas oublier que l'hérédité dans le tempérament athlétique joue un grand rôle et qu'un éclectisme esthétique réunit dans notre admiration à côté des Vénus et des Echo, les délicieuses figurines de Tanagra et de Thèbes, qui certes n'ont de commun que l'harmonie de leur corps, de leurs attitudes, disons de leur système musculaire.

V. — DU DÉVELOPPEMENT DE LA CAGE THORACIQUE ET DE LA SANGLE ABDOMINALE.

Nous venons de voir les effets généraux de l'exercice, ceux qui sont le résultat d'une grande dépense de travail musculaire, activant les échanges nutritifs, mettant en action les grandes fonctions de la vie, et nous en arrivons aux effets plus locaux qui, sous la dépendance des contractions rectifient le rachis, dilatent le thorax et resserrent l'abdomen.

Ce qui importe dans le développement thoracique, c'est la capacité respiratoire, c'est le volume et l'aisance des poumons, c'est une harmonie intérieure équivalant à l'harmonie des formes extérieures. Il est nécessaire qu'il y ait synchronisme de développement, car l'ampliation thoracique est en grande partie facteur du développement des muscles inspireurs et expirateurs, d'où la nécessité d'exercer ces muscles par des mouvements de force (en donnant à ce mot le sens qu'il doit avoir en éducation

physique féminine en y associant des mouvements respiratoires.

De ce fait, les courbures pathologiques du rachis n'existeront plus, et au maximum, seront développées « la robustesse et la fermeté des seins, dépendantes de la puissance des pectoraux qui leur servent de base d'appui et de point d'attache » Hébert).

Une poitrine large, le rejet des épaules en arrière, une tenue droite et sans raideur, la fermeté des seins, tels sont les avantages que la femme acquerra par le développement de sa cage thoracique, avantages hygiéniques et esthétiques qui l'aideront beaucoup mieux que tous les produits de laboratoire à lutter contre le poids des ans.

Depuis le début de nos études médicales nous avons été frappé de constater chez le plus grand nombre de malades que nous avons eues à examiner, l'absence complète de sangle musculaire abdominale. Combien en avons-nous vu de ces malades au ventre ptosé et adipeux, venir présenter leurs misères dans les services hospitaliers ? Combien en avons-nous observé de ces malades jeunes encore, présentant avec une paroi peu résistante, des déviations utérines, des troubles gastriques et intestinaux ?

Sans doute les épreuves qu'avaient subies leurs organismes, sans doute les conditions anti-hygiéniques de leur existence ont leur part de responsabilité dans l'établissement de ces désordres fonctionnels, mais n'est-ce pas un devoir médical élémentaire que d'insister sur l'importance, de ces muscles, qui, tout en conservant au corps une bonne part de beauté, agissent dans les fortes expirations, dans la toux, le cri, l'effort, la défécation, l'accouchement ?

« Un gros ventre est une charge bien inutile à porter et une forme de laideur bien repoussante » (Demeny). Le relâchement des muscles abdominaux est une des causes des accidents herniaires, et nulle ceinture abdominale n'offre l'absolue perfection qu'offre la ceinture naturelle.

Muscles expirateurs d'autre part, ils ajoutent leur action à celle des muscles capables d'abaisser les côtes et contribuent au même titre que ces derniers au libre fonctionnement pulmonaire. Ne préconise-t-on pas aussi leur exercice dans le traitement de la constipation ?

Antagonistes des extenseurs de la colonne vertébrale, leur atrophie n'est-elle pas la cause première des ensellures lombaires, ensellures de compensation qui compromettent l'équilibre du tronc ?

Dans un article intitulé « Kinésithérapie de l'aménorrhée juvénile », P. Desfosses écrit : « L'administration d'extrait ovarien sous une forme thérapeutique sera heureusement complétée par l'emploi judicieux de la gymnastique éducative. Certains mouvements peuvent avoir une efficacité plus grande sur le rétablissement du flux menstruel, ce sont ceux qui ont une action manifeste sur la circulation du petit bassin. » Il ne nous appartient pas de décrire ici ces mouvements, mais cette affirmation expérimentale dicte le soin que doivent apporter les éducateurs au développement de ces muscles.

Plus tard, les mères ont des grossesses indolores et peu fatigantes. Un professeur de danse rythmique nous cite son cas particulier. Mère d'une fillette de cinq ans, elle était pendant la gestation en pleine période de travail. Elle ressentit seulement les derniers temps une légère fatigue qui ne l'immobilisa pas. La déformation était à peine visible et l'accouchement fut normal, rapide et fort peu douloureux.

Nous voici donc bien loin des grossesses pathologiques qui font subir à la merveilleuse machine animale féminine une espèce de détérioration, au lieu de lui donner l'éclat resplendissant que la nature confère et réserve, dans sa tendre sollicitude, à celle qui perpétue la race, à la mère.

Et dans la comparaison des statues anciennes avec la « Diane » de Lévêque ou la « Danse » de Falguière exemples de ventre ballonné et de déformation de la taille, notre

admiration va aux premières, à cause justement de l'existence de ces plis musculaires, faisceaux transversaux du grand droit ou bourrelet des obliques, puissante armature due à des exercices malencontreusement tombés dans l'oubli.

VI. — DES CORSETS, DES VÊTEMENTS SERRÉS, DES HAUTS TALONS.

« *Tout muscle, tout organe qui ne travaille pas, s'atrophie* » dit un principe de physiologie. Ceci est pour le corset, pour les vêtements serrés empêchant le libre jeu des muscles et des organes qu'ils compriment, affaissant le thorax et détruisant tout l'effet d'une bonne gymnastique.

En comprimant les côtes, cet *agent de soutien* comprime aussi les poumons, le cœur, l'estomac et le foie. On peut imaginer alors les véritables désastres organiques qu'il entraîne, lui qui fut considéré comme l'absolue condition de toute grâce et de toute beauté.

Dans une communication à l'Académie de médecine, MM. Hayem et Sergent attirèrent l'attention sur un syndrome d'insuffisance respiratoire des sommets, et ils firent remarquer que ce syndrome, aussi bien que celui de ptose gastrique, s'observe surtout chez les femmes et est dû au port du corset (P. M. 5 mai 1920).

La pression qu'il exerce sur les parois abdominales se transmet à l'intestin, aux organes génito-urinaires et bien des accidents et des troubles fonctionnels chez la femme n'ont pas d'autre cause.

L'action des hauts talons n'est pas moins néfaste. Ils déplacent d'abord le centre de gravité du corps et ont ainsi des actions à distance, mais ils changent surtout « la pose naturelle du pied sur le sol et donnent à celles qui les emploient une démarche bizarre. Dans la marche naturelle, les pieds nus posant sur le sol, les muscles des

jambes ont une action importante dans la poussée du corps en avant. En terrain plat, ils travaillent plus que les muscles des cuisses et donnent une grande souplesse à l'allure. Pratiquement, il n'en est jamais ainsi dans les pays civilisés. Les femmes marchent plus avec leurs cuisses qu'avec leurs jambes et les jambes ressemblent alors à deux pilons articulés aux genoux » (Hébert).

Tout ceci, elles l'ignorent et voudront l'ignorer toujours, puisque les talons hauts sont une cause d'augmentation de la taille et de petitesse apparente du pied.

L'hygiène et la raison viendront-elles à bout d'une coquetterie basée sur l'erreur ?

CHAPITRE II

Méthodes modernes d'Education Physique Féminine

Nous groupons sous ce titre de méthodes modernes, « certaines méthodes spéciales d'éducation de mouvements dont la méthode harmonique de Demény et les danses gymnastiques conçues par cet auteur sont l'origine et le type. Bien qu'elles ne poursuivent pas la réalisation d'une éducation physique totale, ce sont là de véritables méthodes répondant à des besoins spéciaux (éducation physique féminine). Elles nous intéressent parce qu'elles constituent les moyens les plus ingénieux de culture analytique qui aient jamais été utilisés » (Pierre-Nadal).

Et avant d'en aborder l'étude, il nous paraît logique de dire rapidement ce que fut, jusqu'à l'apparition des idées nouvelles émises par Demény, l'éducation physique féminine.

I. — MÉTHODES ANCIENNES

Au ^{xvii}^e siècle déjà paraissent des ouvrages sur l'éducation physique enfantine et il faut, malgré tout, arriver en 1817 pour qu'Amoros, le premier, fasse au point de vue pratique « une place à part à l'enseignement physique des jeunes filles et des dames » (Menier).

C'est après lui, en 1828, fit paraître un ouvrage intitulé : *Gymnastique pour jeunes filles*, mais si les livres de ces innovateurs furent lus, si quelques essais d'éducation physique féminine inspirés de leurs idées furent tentés, nous pouvons conclure qu'il n'y a pas eu, à proprement parler, de méthodes spéciales aux femmes. Dans la foule, d'ailleurs, cette question de la culture physique féminine, n'est même pas posée et tout au plus voit-on dans les cirques ou les arènes forains, quelques femmes plus ou moins entraînées à la lutte, aux poids, aux agrès, etc.

Ceci ne peut nous faire logiquement conclure à l'existence d'une éducation physique spécialement créée pour les femmes, et nous en arrivons à ce que nous pouvons appeler une *période de transition*, où germèrent en France des idées d'importation étrangère.

II. — PÉRIODE DE TRANSITION

Tandis que la gymnastique se codifie et prend des prétentions scientifiques, la femme et l'enfant ne sont pas oubliés.

De la Grande Bretagne arrive l'idée des sports et des jeux de plein air, et de Suède, le système de Ling, par la plume autorisée du Docteur Tissier, fait son entrée officielle dans nos milieux d'éducation physique.

Les lendits, image de la sportivité anglo-américaine introduite chez nous, sont réservés aux seuls jeunes gens. A peine voit-on mollement pratiquer par la femme le croquet ou le tennis, tandis que les hommes ou les jeunes gens prennent part à des tournois où se pratiquent le football, la natation, tous les exercices qui rentrent aujourd'hui dans le vaste cadre des concours athlétiques.

La Suédoise s'adresse au contraire à tout le monde, « aux faibles surtout ». Dans un sentiment de curiosité scientifique et avec la généreuse idée d'en faire profiter le genre

humain tout entier, on cherchait une culture physique rationnelle, nouvelle pierre philosophale. Les apôtres des principes de Ling font de sa méthode quelque chose d'unique, de fondamental et d'essentiel, et la proposent comme solution au problème.

Le Docteur Tissié obtient, grâce à elle, à l'Ecole Normale d'Institutrices de Pau, des résultats intéressants et le diplôme d'éducation physique qui sanctionne son enseignement, a acquis une valeur toute particulière.

Ceci prouve que la gymnastique suédoise marque sur la gymnastique officielle française un immense progrès. Elle n'est cependant pas parfaite car, malgré les incontestables bons résultats qu'amène toujours, d'ailleurs, la culture de son corps, elle néglige le perfectionnement de l'adresse, des qualités d'initiative, de l'endurance, de la grâce. Elle a « le défaut de solliciter des contractions statiques locales avec tous ses inconvénients sur la nutrition et la respiration, peu de dépenses en travail mécanique » (Duval), elle a le tort d'être mortellement ennuyeuse et de réaliser une analyse trop grossière par sa décomposition en temps nettement scandés.

Hypnotisée sur la respiration et les attitudes correctes, elle ne peut nous fournir pour les actes naturels utilitaires qu'un schéma grossier ou faux. Elle ne peut viser qu'à donner des connaissances rudimentaires et, à *instructeur égal*, ses résultats seront inférieurs à ceux obtenus par les méthodes modernes qui donnent à la femme le sens du jugement qui développent son attention avec l'attrait de la musique qui, tout en demandant un effort aussi total que des exercices athlétiques, agissent sur la volonté. La personnalité humaine est une synthèse, et on ne peut raisonnablement séparer ses organes ni exercer à part ses différentes fonctions.

III. — MÉTHODES MODERNES

Demény, contrairement aux affirmations du Docteur Tissié « lequel prétend que la gymnastique pédagogique suédoise, complétée par les jeux de plein air, suffit pour tous les âges et peut s'appliquer aux deux sexes, affirme qu'il ne saurait en être ainsi. Il abandonne la méthode de Ling, non pas parce qu'il la trouve nuisible ou inutile, mais parce qu'il possède d'autres moyens d'éducation physique plus efficaces dans leurs conséquences pratiques, car il ne faut pas perdre de vue que le système éclectique cherche en toutes circonstances à obtenir dans des proportions idéales pour chaque sexe, les quatre effets *hygiénique, esthétique, économique et moral*, c'est-à-dire les plus heureuses influences sur la santé, sur la forme du corps, sur la meilleure utilisation de la force musculaire, sur l'esprit. » (Menier).

L'éclectique Demény est le père des méthodes que nous traitons. Auditeur du Professeur Marey au collège de France, puis préparateur du maître à la *Station physiologique du collège de France*, il employa pour ses travaux personnels, les procédés chronophotographiques et la méthode graphique imaginés par Marey. Il publia en 1907, en collaboration avec Sandoz, les *Danses gymnastiques*, et en 1911 il fit paraître un livre dont le premier tome traite la question de l'éducation physique des jeunes filles, *Education et Harmonie des mouvements*.

De l'apparition des idées nouvelles qui y sont émises et qui peuvent servir de base à une méthode de gymnastique idéale, datent des cours et enseignements dominés par le sens de l'équilibre et de l'harmonie, où les élèves sentent, réagissent, s'habituent et s'adaptent, passant ainsi par les étapes nécessaires à tout perfectionnement.

A) *L'Ecole Naturiste.*

Le lieutenant de vaisseau Hébert, élève de Demeny, ouvrait en 1913, à Reims, un vaste établissement de culture physique appelé « *Collège d'Athlètes* ». Des filles y furent admises et elles y subirent « la même éducation que les garçons, sauf aux époques menstruelles » (Hébert). Elles coururent, sautèrent, lancèrent et grimperent, apprirent à se défendre et à nager, le corps aussi nu que le « permet la décence ». Là aussi, les résultats obtenus furent bons, les sujets étaient très surveillés, mais à notre avis, Hébert dévia vers une conception de la culture physique un peu trop militaire, et il eut le tort de l'appliquer ainsi à la femme.

Sa grande originalité consiste dans l'idée de l'endurcissement du corps aux intempéries, mais il n'a pas pour cela, tenu suffisamment compte de la loi d'adaptation et il a voulu transporter, sans aucune transition, des pratiques grecques sous un ciel trop français. D'autre part, « il a pris comme méthode de développement une méthode d'entraînement athlétique, basée sur un système de fiches de performances obligeant même l'enfant et la jeune fille à battre ses propres records » (Menier).

Hébert, dans son système d'éducation physique, ne s'inspira qu'en partie des idées de Demeny, de l'étude scientifique que fit le créateur des méthodes modernes des *mécanismes sportifs*.

Cependant dans l'œuvre vaste et féconde de Demeny se trouvent étudiés le *mouvement courbe* et les *danses gymnastiques*.

« Les mouvements exécutés librement sous forme d'exercices esthétiques avec toute l'ampleur et la vigueur qu'ils permettent, sont suffisants au développement de la femme et à l'entretien de sa santé. Ils sont naturels, faciles à

exécuter, assouplissent et coordonnent les mouvements en apprenant à les rythmer » (Demeny).

Par le *mouvement complet* on augmente l'étendue et on varie l'orientation des mouvements articulaires, puisque méthodiquement on leur donne le maximum d'amplitude.

Par le *mouvement continu* on se rapproche le plus des actes naturels de la vie.

Par le *mouvement arrondi*, les chocs et les à-coups, que seuls présentent les mouvements incoordonnés, disparaissent. Et les élèves apprennent ainsi à éliminer de leurs gestes les contractions musculaires inutiles.

Les danses de Demeny donnèrent lieu à des essais et elles ont servi de point de départ à des méthodes un peu spéciales.

Danses antiques, danses gymnastiques et gymnastique rythmique. Par la variété de leurs mouvements elles développent l'agilité, l'adresse, l'aisance des mouvements, la grâce, résultat d'un développement très poussé du sens et de la coordination musculaires, ce qui permet aux élèves d'aborder avec succès toute difficulté nouvelle.

M^{me} Jeanne Ronsay, qui tient à Paris une école de gymnastique et de danse en musique nous signale que certaines de ses élèves n'ayant pratiqué que la danse, ont servi d'expérience, et qu'elles ont couru, sauté, lancé le poids, grimpé et porté comme la moyenne des jeunes filles entraînées à l'athlétisme.

B) *Méthodes harmoniques et rythmiques.*

Réglées par la musique, dominées par le rythme, elles répondent avec précision à la définition de la culture physique telle que nous l'avons donnée.

La femme ne peut être menée comme un soldat, et si on donne satisfaction à son sens artistique, l'ennui sera banni de la leçon, on ne la fatiguera pas sans l'intéresser.

Voici quel était le plan de la leçon type de Demeny pour des jeunes filles de quinze ans et au-dessus :

1. Exercices d'ordre, évolutions.
2. Exercices correctifs, équilibres sur le sol (mouvements combinés).
3. Suspensions et appuis, balancements.
4. Danses gymnastiques.
5. Exercices du tronc avec barres.
6. Sauts du cheval.
7. Exercices respiratoires.
8. Exercices individuels. Canotage, patinage.

Voici ce que Demeny dit d'autre part :

« La respiration doit être libre, lente et profonde dans tous les exercices, c'est le seul moyen de combattre l'essoufflement et les désordres consécutifs dus à une mauvaise circulation. On ne peut avoir de résistance qu'en rétablissant l'ordre dans les fonctions principales de la vie et cela à chaque instant. »

Ceci pour guider l'éducateur qui toujours doit avoir souci du bon fonctionnement pulmonaire, sur l'utilité duquel il est inutile de revenir à chacun des exercices.

Les danses gymnastiques qui, dans la leçon constitue une originalité, consistèrent en pas de danse classiques combinés avec des mouvements de bras exécutés suivant des trajectoires courbes. Malheureusement dans les établissements où furent tentés les essais, bien peu de professeurs de gymnastique avaient les connaissances musicales nécessaires et beaucoup se rebutèrent.

C'est alors que naquirent les initiatives privées, et les cours d'éducation physique féminine, inspirés de ces idées, sont déjà nombreux à Paris. L'enjouement avec lequel ils sont suivis prouve bien, malgré tout, qu'ils ont un attrait immédiat et qu'ils ne sont pas seulement le résultat d'une mode.

Ils ne cherchent pas qu'à accroître la puissance musculaire, car avec toutes les améliorations ordinaires, avec la recherche de la bonne tenue du corps, avec l'aisance des mouvements, avec la souplesse des articulations, avec une augmentation de la force, des énergies vitale et morale, ces méthodes visent au développement de l'intelligence, « elles éduquent les fonctions psychiques suivant l'idéal rêvé par J. Dalcroze, le maître musicien qui a imaginé la gymnastique rythmique. » (Menier).

Elles donnent une espèce *d'intelligence musculaire* en raison de la variété infinie des mouvements et de leur succession rapide. De plus par la parfaite continuité de leurs exercices, elles évitent les décompositions en temps et permettent aux sujets, dans les actes usuels de la vie d'affirmer leur maîtrise.

Dans ces danses gymnastiques, bien que des pas soient des pas classiques, les mouvements connus sont plus *complets*, plus *intenses*, plus *étendus*, plus *prolongés*. Nous voilà loin de la danse que nous ont léguée nos pères avec ses pas séculaires compliqués de pas importés des quatre coins de l'univers. Bien que les mouvements en soient réglés aussi par la musique, nous estimons que les conditions d'hygiène dans lesquelles ils sont exécutés ne réalisent en aucune façon un but d'éducation physique. De plus au bout de peu de temps, les jambes et le corps prennent, par un mouvement réflexe, la position voulue ; sans que le sujet y pense son système nerveux commande et dirige les muscles dans le sens habituel.

Dans la danse libre au contraire, en plus des conditions d'hygiène dont tout éducateur digne de ce nom a le plus grand souci, autant dans le choix des vêtements d'exercice que dans le choix du lieu de ces exercices, « tout automatisme est banni ; l'imagination motrice, l'attention, sont constamment en éveil. A chaque instant le cerveau travaille pour obéir aux diversités du rythme, pour régler le choix des groupes musculaires et déterminer la quantité

d'influx nerveux nécessaire à chacun d'eux. » (P. Desfosses).

Nous n'ignorons pas que certains voient, dans ces méthodes, matière à exhibitions de beauté conventionnelle et douteuse, mais nous estimons que l'éducateur est seul responsable du résultat et cette critique ne peut lui être adressée s'il applique avec soin les principes fondamentaux émis par Demeny.

La perfection d'un geste dépend de sa beauté, de sa productivité, de son économie, et elle sera obtenue « si les entraînements des contractions coordonnées se propagent au travers d'une musculature convenablement relâchée. » (Pierre-Nadal).

Dans la danse, les équilibres dans différentes attitudes, les exercices non symétriques qui consistent dans des mouvements différents des bras et des jambes exécutés simultanément ou avec des rythmes variés, sont d'excellents moyens d'éducation. « La danse, c'est tout le corps conscient. Elle vise à donner à la femme même imparfaite une impression d'équilibre, de rythme incessant, car l'idéal n'est pas d'exécuter à un certain moment un mouvement même parfait, si l'on se meut dans la vie d'une façon arythmique, saccadée, déplaisante. Elle permet des efforts durables et intenses, car la résistance d'une danseuse est due à la qualité de son effort. » (Jeanne Ronsay).

Ces méthodes, dans leur scientifique modernisme ont eu, si nous osons dire, de glorieux ancêtres. Les anciens Grecs, en dansant, exprimaient toutes les nuances de la musique, par l'infinie variété des mouvements de leur tronc et de leurs membres. Et c'est au son des crotales et des tambourins que se mouraient Curètes et Dactyles. Les Crétois n'avaient-ils pas la Pyrrhique accompagnée du chant « Io Péan », danse gymnastique militaire que les femmes dansaient aussi à Athènes ?

Et Rome où la danse divertissement au milieu de l'austérité des citoyens de la République n'était guère en faveur, n'exigeait-elle pas de ses jeunes soldats des danses gymnas-

tiques, aptes à développer force et vigueur, autour de l'autel de Mars ? N'exigeait-elle pas que ses héros qui devaient faire d'elle la capitale du monde, se jettent après avoir dansé tout armés, en sueur, dans le Tibre glacé ?

Devons-nous admettre que les machines animales ont au cours des siècles subi tant de meurtriers à-coups que celles de notre génération, réceptacles de tant de tares morbides sont bien inférieures dans leur rendement à celles de la Grèce ou de la Rome antiques ?

M^{me} Isadora Duman, dont il serait injuste de taire le nom, a remis à la mode un art intéressant. Elle renouvelle le goût des images les plus parfaites de l'art antique et si l'adaptation qu'elle a fait de cet art aux spectacles ne nous intéresse pas, nous ne pouvons dénier à cette adaptation la valeur de diffusion dans la masse qu'elle possède, le pouvoir qu'elle a de faire connaître cette méthode et ses semblables et de les faire aimer.

Chez les anciens, le danseur était un improvisateur et un musicien. « Il y avait indépendance du mouvement, expression du geste et amplitude, pose gymnastique et gracieuse, sans que le danseur soit astreint à une règle immuable puisqu'il composait des répliques suivant les gestes de ses partenaires » (M. Emmanuel).

Nous retrouvons dans les méthodes modernes, toutes ces qualités de l'exercice. Suivant une forte expression, l'éducation physique ainsi comprise est un « solfège de tout le corps ». Au lieu de faire battre la mesure avec la main ou avec le pied comme le font les musiciens, tout le corps participe à cette opération, les élèves marchent, se meuvent suivant les valeurs musicales les plus diverses.

Il y a évidemment une progression. « Ce sont d'abord les pas, les sauts, les pirouettes, les rondes et les petits ballets, où il est facile de concevoir que le seul sentiment qui domine est celui de l'équilibre et de l'harmonie. Puis ce sont les danses improvisées sur des thèmes d'hier et d'aujourd'hui. »

« Aux premières leçons, les débutantes ont la surprise enchantée de découvrir la souplesse, l'énergie et l'équilibre dont elles seront capables avec un peu d'entraînement. Et comme déjà elles sentent en elles la certitude de se vaincre, elles rient de la maladresse de leurs membres indisciplinés, de l'inélégance de leurs attitudes que trahit davantage la suppression de leurs costumes de ville. Puis c'est la joie des premières victoires et la musique aidant, les progrès se font rapides. Ce ne sont plus seulement l'adresse et la force qui s'installent dans l'être, c'est aussi l'harmonie qui en est le complément naturel » (M^{me} Kintzel).

M^{me} Jeanne Ronsay, dont nous avons déjà cité le nom, et dont l'expérience s'appuie sur des faits précis, nous fait part de l'intérêt que prennent ses élèves à sa méthode d'éducation physique. Elle les retient, beaucoup plus sûrement qu'à coup de méthodes purement physiques, en leur faisant par la danse et la musique éprouver des sentiments de joie ou de tristesse. Et depuis deux ans, certaines de ses élèves, ouvrières couturières ou autres, assistent, avant de se rendre à leurs ateliers, à ses cours et en tirent d'indéniables profits. Chargée d'autre part de l'éducation physique de la section féminine d'un patronage socialiste de Saint-Ouen, elle eut à s'occuper de trois cents petites filles plus ou moins tarées et obtint, en trois mois, tant au point de vue physique que moral, des résultats surprenants.

Dans la gymnastique rythmique, les élèves doivent exécuter des mouvements correspondant aux durées relatives des sons et de plus des mouvements justes :

- 1^o Comme vitesse générale;
- 2^o Comme intensité, puisqu'il faut représenter les nuances musicales : *piano*, *forte*, *crescendo*, *decrescendo*;
- 3^o Comme amplitude, puisque suivant les qualités expressives de la musique, les mouvements sont plus ou moins étendus.

Les élèves travaillent en général par groupes.

- a) Dans les premières séries, tous les sujets accomplissent

simultanément le même mouvement. Ces exercices sont d'autant plus faciles qu'ils laissent subsister l'imitation volontaire. Si par exemple, par des mouvements conventionnels, les élèves représentent une mesure à quatre temps composée d'une blanche et de deux noires, tout d'un coup, à un commandement imprévu, ils doivent exécuter deux noires et une blanche. La cadence est tantôt lente, tantôt exagérée. On ménage des alternances de mouvements et d'arrêts, la durée est tantôt égale, tantôt différente.

b) On passe ensuite à des mouvements collectifs opposés ou contrariés. Les sujets accomplissent des mouvements différents suivant qu'ils occupent un rang pair ou impair. Donc, le sujet fait un effort pour s'affranchir de l'imitation volontaire.

c) Les mouvements les plus difficiles à obtenir, sont les mouvements asymétriques ou dissociés. Les élèves exécutent des rythmes différents simultanés avec les bras et les jambes ou des rythmes divers simultanés avec les deux bras. Un bras, par exemple, fait un mouvement sur une mesure à trois temps, tandis que l'autre fait un mouvement à quatre temps.

Pour exécuter ces mouvements, l'attention doit être concentrée de manière à coordonner certains groupes musculaires et en inhiber d'autres.

Ainsi la coordination musculaire devient de plus en plus complète, il s'établit une *parfaite indépendance motrice des parties du corps*. Le mécanisme des centres nerveux est réglé, doucement, progressivement, sous cette influence se développent les synergies musculaires.

De la loi physiologique, en vertu de laquelle la fonction crée l'organe, il apparaît que chaque exercice tend à créer des types aptes à l'accomplir.

Les exercices de force tendent à rendre le sujet plus massif, les exercices de vitesse à le rendre au contraire, plus léger, les autres, ceux qui font l'éducation des coordinations musculaires, le font plus adroit, plus harmonieux.

Le sujet bien coordonné aura dans ses mouvements une beauté et une grâce enviables, il jouera de ses muscles comme un virtuose musicien joue de son clavier, car la raideur est due à l'action désordonnée des muscles, aux forces qui se contrarient au lieu de s'aider et de s'harmoniser.

Les femmes ainsi cultivées, trouveront dans ces successions de mouvements continus et rythmés, dans cette éducation de leurs centres nerveux, une plus parfaite adaptation à la vie du jour, un « chic » non conventionnel qui résidera dans l'harmonie de leurs attitudes et de leurs actes.

« L'aisance des mouvements est une conséquence toute naturelle de la pratique des exercices difficiles. » (Lagrange).

Et ceci nous amène à envisager rapidement ce que deviendront les femmes épouses ou mères au sein de leurs familles. Par le jeu sobre et juste de leurs contractions musculaires qui les mènera droit au but sans hésitation ni bégayage, elles influenceront heureusement sur leur entourage. L'enfant aura lui aussi, en raison de l'imitation perpétuelle de l'âge, les gestes plus précis, plus nets, plus souples, plus harmonieux enfin ! Il trouvera dans l'éducation maternelle première ses premières leçons d'éducation physique et nous pouvons dire avec Demeny que « l'harmonie des mouvements est un idéal qui réalise le summum de la perfection. »

Mais si ces méthodes suffisent à l'entretien de la beauté et de la santé, ce que nous pouvons prévoir, bien que seul « celui qui dans dix ans pourra dire : voici telle femme âgée de trente-cinq ans, chez laquelle vous retrouvez les qualités de souplesse d'harmonie qu'elle avait à vingt ans, qui a eu tant d'enfants, lesquels sont dans tel ou tel état de développement, et bien celui-là seul aura le droit de parler » (Jeanne Ronsay), nous pensons que, bien que développant et entretenant la machine corporelle féminine, elles ne préparent que vaguement aux exercices utilitaires.

c) *Méthode synthétique analytique.*

A Bordeaux, le Docteur Pierre-Nadal, imprégné des idées et des directives de Demeny, étudie et applique une méthode d'éducation physique qu'il n'a pas encore vulgarisée et à laquelle il donne le nom de *Méthode analytique synthétique*.

Nous lui cédon la parole :

« Une méthode d'éducation physique générale doit, comme son nom l'indique, pouvoir éduquer le corps *en vue de tous les modes d'activité* que la vie peut éventuellement lui demander. Toute méthode restrictive, procurerait-elle des avantages réels, santé, beauté, virtuosité dans un exercice déterminé, n'est pas une méthode *d'éducation physique*.

« La méthode analytique synthétique s'appuie :

« 1^o Sur une connaissance analytique préalable des actes complexes à accomplir, actes sportifs, professionnels, actes de la vie courante et sur la décomposition de ces divers actes complexes en leurs éléments constitutants plus simples ;

« 2^o Sur cette notion encore trop peu vulgarisée que l'éducation physique n'est pas l'éducation du muscle, mais l'éducation d'un système infiniment plus vaste, dont le système nerveux est le centre, et dont le muscle n'est que l'un des éléments.

« Le souci dominant de cette méthode est donc l'éducation aussi complète que possible des perceptions sensibles et sensorielles qui contrôlent nos actes, et des coordinations variées qui sont fondées sur la valeur de ces perceptions et sur leur interprétation mentale.

« Elle prend comme critère de perfection l'harmonie vraie de mouvement fondée sur les lois même de la mécanique (Demeny) et non pas sophistiquée par des moyens à côté (cadre spécial, effets de nu, de costume d'uniforme,

mouvements d'ensemble, accompagnement de musique ou de chants), tous procédés chers au snobisme qui, à vrai dire, ne chassent point l'harmonie, mais en masquent parfois prétentieusement les erreurs.

« L'idéal, en éducation physique, serait la préparation parfaite de toutes les coordinations possibles à un degré suffisant, pour qu'elles pussent être emmagasinées dans les centres nerveux à l'état d'automatismes impeccables, prêts à répondre au premier appel de la volonté consciente.

« Cet idéal n'est pas réalisable; mais ce qui est réalisable, c'est l'éducation portant *sur tous les types généraux de coordination, car leur nombre n'est pas illimité*, sur ce que j'ai appelé les *généralités neuro-musculaires*. L'éducation ainsi comprise, crée des sujets qui ne sont, à vrai dire, spécialement adaptés à rien, mais qui sont rapidement adaptables à n'importe quoi. Cet état de précieuse adaptabilité en fait, en quelque sorte, des bacheliers ès neuro-motilité. Après cette culture générale, ces humanités du muscle, toutes les spécialisations leur seront rapidement et fructueusement ouvertes.

« La gymnastique analytique procède dans le domaine des coordinations, du simple au complexe, par une progression non pas quelconque, mais rigoureusement ininterrompue et par une grande diversité d'exercices, ne devant laisser inexploré aucune zone importante dans le vaste domaine de la coordination. C'est là la difficulté capitale; de grossières lacunes sont la règle habituelle dans la formation neuro-musculaire des sujets les mieux doués, leur constituant une tare grave et bornant parfois irrémédiablement pour l'avenir leur perfectibilité dans une ou plusieurs branches.

« Abordant les actes de complexité sportifs et surtout professionnels, elle ne s'inquiète pas seulement de juger l'acte dans son ensemble et elle n'attend pas le perfectionnement de la répétition empirique, mais elle en dissèque, en quelque sorte, les facteurs élémentaires pour rapporter

à chacun sa part d'imperfection et les corriger à coup sûr, sous la surveillance incessante de l'attention aidée du contrôle sensoriel.

« Elle proscriit sévèrement la répétition machinale de l'acte; c'est là la faute universelle limitatrice du progrès, car c'est par elle que s'enregistrent en automatismes défectueux des actes imparfaits et d'un rendement diminué.

« Elle se préoccupe même de surveiller les automatismes correctement acquis, pour les rectifier, chaque fois qu'ils tendent à dévier de leur perfection initiale.

« Elle assure toutes les fois qu'il y a lieu le transfert en ambidextérité de toute coordination utilitaire, ce qui constitue au sujet une assurance relative contre les mutilations unilatérales.

« Elle cherche à établir une liaison entre le domaine psychique et le domaine physique en éduquant autant que possible les interprétations sensorielles : Appréciation des distances, des poids, des trajectoires, des directions, appréciation des vitesses et composition des vitesses entre elles pour produire ou éviter une rencontre, précision des actes balistiques, sériation et enchaînement rationnel des mouvements, observation et imitation des mouvements, réalisation d'activités multiples simultanées ou enchaînées, etc.

« En un mot, elle prétend introduire dans l'éducation physique cette systématisation voulue, cette progression méthodique qui règne justement en maîtresse dans le domaine de l'éducation intellectuelle.

« Exercices méthodiques soigneusement gradués, *cherchant à intéresser, non pas seulement tous les groupes musculaires, mais tous les mécanismes fonctionnels*, exercices complexes synthétiques artificiellement combinés permettant d'explorer rapidement et dans les conditions matérielles, les plus simples, tout le champ de l'activité neuro-musculaire, exercices naturels ou sportifs, exercices manuels, toujours soumis à un contrôle analytique sévère, jeux variés, tous

les moyens sont utilisables, pourvu qu'intelligemment maniés et sagement dosés.

« La méthode analytique synthétique est une méthode absolument générale, et elle est assez riche, assez éclectique, assez souple, pour s'adapter à toutes les indications particulières. En l'appliquant à la femme, on ne devra pas perdre de vue le principe fondamental d'adaptation de l'être à son milieu présumé et à son rôle social. *L'éducation physique faite pour masculiniser l'homme, devra donc aussi féminiser la femme.*

« Mais, en éducation, systèmes et méthodes passent au second plan. Le rôle capital est dévolu à l'éducateur lui-même. Tant vaut l'éducateur, tant vaut la méthode, quelque nom qu'elle porte. » (Pierre-Nadal).

CHAPITRE III

Les Sports Féminins

Généralités. — Ce n'est pas d'aujourd'hui que les avantages et les inconvénients des sports en général et des sports féminins en particulier, ont été signalés soit au grand public, soit aux médecins par un de nos maîtres bordelais, très au courant de la question sportive, le Professeur Cruchet.

En 1909, notamment, dans son article sur la « Puberté », du traité classique de la *Pratique des maladies des Enfants*, M. Cruchet montre tout spécialement la nécessité d'une surveillance médicale de l'éducation physique à cette époque de la vie. Certes, écrit-il, « nos jeunes filles devront s'adonner aux exercices physiques, mais avec mesure et modération, en songeant moins à battre des records qu'à raffermir leurs forces morales, développer leurs aptitudes corporelles et consolider leurs muscles et leurs os. La pratique des sports, surtout durant la puberté, peut être excellente ou exécrable ; excellente si on la fait dans un but purement hygiénique et s'il n'y a pas de contre-indications particulières ; exécrable si, tombant dans l'excès ou fatigue le corps au lieu de le fortifier, ou le tord un peu plus au lieu de le redresser. »

En 1911, le Professeur Cruchet expose et définit les mêmes idées dans ses articles de la *Petite Gironde* consacrés au « Sport et à l'Education », mais que peuvent les

conseils même les meilleurs contre la mode et le fanatisme ?

Savoir ce que l'on fait a toujours été considéré comme la première étape vers le progrès. Nous sommes convaincu que beaucoup de maîtres en éducation physique, partisans de la méthode sportive, donnent à cette méthode des buts qu'elle n'a jamais cherchés à atteindre, dans l'ignorance où ils veulent rester des conséquences de ces exercices sur la santé ou l'équilibre général.

Et si ceci est vrai pour l'adolescent, pour le jeune homme, qui par une réglementation rigoureuse, ne devrait venir à la pratique de ces difficiles synthèses que sont les sports, qu'après une éducation préalable de son système musculaire, de son cœur, de ses poumons, de son cerveau, que dire de la jeune fille, de la femme, que son éducation et son genre de vie ont rendue plus frêle, moins adaptée encore que l'homme ?

Toute petite, elle vit comme le garçon dans une recherche constante et inconsciente de travail musculaire. Comme lui elle court, elle saute et elle ne se montre certes pas plus maladroite dans ces exercices naturels que son frère qui bénéficie pourtant des avantages d'un costume plus approprié aux diverses circonstances de leur activité.

Arrive l'âge de la puberté. Le garçon obéissant à l'exemple, subissant l'entraînement de ses camarades, va sur les terrains de jeux entraîner sa jeune énergie. La jeune fille, au contraire, sous l'influence du *mystère de l'âge*, subissant les conseils de son entourage qui tendent à lui prouver qu'il y a en elle quelque chose de changé, réprime ses envies de gambade et ses désirs légitimes de fête musculaire ; elle s'étiole, s'anémie, languit dans cette atmosphère factice que crée autour d'elle l'erreur de sa décence ou de sa respectabilité.

Et nous vivons une minute inquiète à nous représenter les pas de géants qu'elles font dans les sports. Sous prétexte de nous donner demain de plus beaux enfants, les directeurs de ce mouvement font afficher partout des photographies

d'équipes féminines, équipes d'athlétisme, de football association... Peut-être demain verrons-nous des matches de boxe ou de football rugby, et peut-être aurons-nous la fâcheuse surprise d'apprendre que ce mouvement qui pouvait amener chez la femme d'incontestables bienfaits, se sera arrêté de lui-même devant les désastreux effets qu'une mauvaise méthode aura produits.

Au contraire, la fillette mise entre des mains expertes qui lui feront acquérir avec l'harmonie des mouvements, un sens musculaire exquis, qui développeront ses appareils nutritifs en même temps que ses appareils moteurs, pourra avec moins de dangers, devenue jeune fille, pratiquer certains exercices convenablement choisis et compatibles avec son rôle social, avec sa physiologie.

Dans notre travail forcément incomplet, les spécialisations ne nous intéressent pas. Nous n'avons en vue qu'une majorité tentée par les buts utilitaires, hygiéniques et esthétiques de la culture physique — dans son sens général — qui croirait en s'adonnant aux sports, en retirer de considérables bienfaits.

Du point de vue féminin nous ne donnons pas au mot sport la signification de concours. Ce qui en réalité « ne représente dans les diverses étapes vers la santé que le complément de l'éducation physique » (Loubatié), ce qui est une source de fécondité, devient pour la femme une chose malsaine en l'obligeant à produire la grimace d'effort, en demandant à son organisme plus de travail et plus d'énergie qu'il ne peut en produire. L'effort produit ne doit pas viser à la mettre dans une classe à part, à faire d'elle un être extraordinaire, mais il doit à chaque instant viser à la recherche d'un perfectionnement sage et raisonné. Il doit avoir en vue à chaque instant le but esthétique assigné par nous à l'exercice féminin et étroitement uni aux autres buts généraux.

La femme préparée antérieurement, apte à faire rendre à sa machine animale une intéressante production ne

devra surtout pas venir à l'exercice sportif sans direction médicale. Dans la société sportive féminine la nécessité d'un contrôle scientifique s'impose d'une manière plus urgente et plus impérieuse encore que dans la société sportive masculine. Il s'impose pour barrer impitoyablement tout exercice qui pourrait nuire à l'intérêt collectif ou personnel, il s'impose pour surveiller de très près un entraînement athlétique quelconque.

On a assez vanté les bienfaits du grand air pour que nous ne jugions pas utile de les redire. Son influence est à elle seule, une des grosses supériorités que s'accordent les sports, dont le seul nom évoque en l'esprit de la foule, l'idée de prairies, de pistes cendrées, de soleil ou de pluie, en tout cas de vie au grand air.

Mais la danse, la gymnastique conçues selon les méthodes précédemment indiquées deviennent dans les décors non factices de la nature d'excellents exercices sportifs. Elles peuvent en remplacer beaucoup, et elles sont en tout cas une merveilleuse étape dans la pratique des autres.

AVANTAGES GÉNÉRAUX DE CERTAINS SPORTS

Avant d'entreprendre l'étude particulière de chacun des sports et de conclure pour la femme à leur pratique ou à leur rejet, il nous semblerait intéressant de les classer avec Pierre-Nadal et G. Fourcade en sports locomotifs, en sports locomobiles et balistiques, ou en sports d'antagonisme. Mais puisque nous avons éloigné de notre but d'éducation physique l'idée de créer des « champions » féminins, il nous paraît plus rationnel de grouper sous un titre de distractions sportives, ceux qui conviennent le mieux aux mères de demain. D'ailleurs tous les sports locomotifs ou balistiques ne sont pas à accepter à notre avis, telle la course de haies, et tous les sports d'antagonisme ne sont pas à rejeter, tels le tennis et le golf. Une classification

rigoureuse, en l'occurrence, ne nous donnerait aucune indication précise, et serait contraire à l'éclectisme qui doit guider, conseiller l'éducateur et le médecin, et faire vivre le sujet d'occasions. Toutefois, malgré les conditions de vie si différentes d'un sujet à l'autre, certains sports, envisagés même comme distractions, ne nous semblent pas devoir être conseillés. Dans le parallélisme constant des avantages ou des inconvénients des exercices, d'où sort la conclusion logique, le culturiste féminin ne doit à aucun moment perdre de vue que la femme est créée pour perpétuer la race.

Mêlée à la vie du jour, elle peut, à l'occasion, avoir besoin de frapper. Sera-ce une raison suffisante pour nous infliger le lamentable spectacle de matches de boxe, et son éducation antérieure ne sera-t-elle pas suffisante pour lui procurer des acquisitions proches de celle dont elle aura besoin, par hasard ?

A côté des avantages sur la santé que tous les sports offrent à qui les pratique méthodiquement, la femme doit y chercher des avantages moraux, utilitaires et esthétiques. Tous ceux qui sont pratiqués avec le souci de la beauté, de la souplesse et du rendement nous intéressent et ne sont point condamnables.

Fi des heurts violents, des efforts soutenus qui entraînent une élimination et une hématoïse insuffisantes, fi des contorsions inélégantes qui accompagnent les excès sportifs ! N'oublions pas que le chapitre des affections utérines est un des plus importants de la pathologie, n'oublions pas que nous n'avons nul souci d'abolir chez la femme ses dons naturels, la grâce et la beauté, et que nous ne tenons pas à faire d'elles des viragos stériles. Ce serait payer trop cher un chauvinisme qui nous ferait enorgueillir des victoires sportives de nos compagnes sur les représentantes de pays ou de régions étrangères,

La natation. — Ne soyons pas trop sévère pour les

femmes qui ne savent pas nager. Notre société d'abord peut prendre sa part de responsabilité dans cet état de choses, en n'ayant pas su organiser des piscines vraiment dignes de ce nom. Ensuite, il ne suffit pas de se jeter à l'eau, de remuer les bras et les jambes avec ardeur pour savoir à l'occasion se sortir d'un mauvais pas ou sauver même son semblable.

Beaucoup ont essayé de cette méthode, et ignorant que dans cet exercice, comme dans les autres, tout doit être raisonné et calculé, elles invoquent les désastreux effets de l'eau froide sur leurs organismes.

L'utilité de la nage cependant, se sent d'une manière trop impérieuse pour qu'elle soit à démontrer. C'est de tous les sports le plus approprié à la nature de la femme car c'est un travail dans lequel la résistance opposée aux leviers du corps est un élément élastique et à tension égale et continue en même temps qu'elle constitue un secours de soi-même par soi-même.

« Enumérons quelques-uns des avantages de ce sport ; action de l'eau sur le système nerveux et la peau, détersion cutanée, assouplissement extrême des articulations, plasticité des attitudes prises, absence des inconvénients de la sudation, réduction au minimum des vêtements gênants, développement énorme de la capacité respiratoire (aucun exercice ne dépasse à ce point de vue là la natation), harmonie du développement musculaire du nageur, etc., etc. » (G. Fourcade).

Autant d'effets heureux qui en font à nos yeux le sport féminin complet par excellence. « Il demande une éducation toute particulière du rythme respiratoire et des réflexes vaso-pharyngiens et glottiques, il doit tenir compte des réactions vaso-motrices liées à la sensibilité du sujet au froid et de l'impression psychique qui résulte pour lui de l'immersion » (Pierre-Nadal). Il y a à cet égard des différences individuelles innées et acquises par l'éducation.

Et pour si multiples que soient les combinaisons de

coordinations et d'inhibitions musculaires cultivées antérieurement par autant d'ingénieux exercices, la nécessité d'une éducation solide, scientifiquement directrice s'impose. Ainsi les sujets ne pourront-ils plus invoquer pour excuser leur ignorance, l'influence du froid ou leur inadaptation respiratoire.

En 1894, cite Demeny, sur 1.279 élèves des écoles primaires de Paris, 1.234 savaient nager au bout de seize leçons. Nous serions étonné que les femmes fournissent de plus mauvaises élèves, surtout après une éducation tendant à l'acquisition de chacun des éléments constitutifs de cette aptitude complexe.

Elles pourraient goûter alors les bienfaits de l'hydrothérapie naturelle, les jeux, les exercices et les excursions nautiques et il faudrait que la natation occupât dans notre société une place qu'hélas ! elle est bien loin d'avoir.

Le canotage. — La pratique de ce sport procure les mêmes avantages généraux que la pratique de la natation. Il se recommande autant par les conditions d'hygiène générale qu'il implique que par la dépense musculaire qu'il exige.

Depuis longtemps déjà existent en France des clubs nautiques féminins où les adeptes exercent leurs corps à l'air libre, vierge des inévitables poussières des routes.

Son action, quant à la dépense musculaire qu'il nécessite, porte surtout sur les muscles de l'abdomen et les muscles postérieurs du dos sollicités dans les tractions horizontales faites d'avant en arrière sur les avirons. C'est bien à tort que l'on impute à la pratique de ce sport une grosseur exagérée des biceps qu'une femme à jamais ne voudrait posséder. L'effort du rameur, surtout dans un canot à glissière, est dans l'extension de la colonne vertébrale. C'est là le mouvement réellement actif, celui où la face est tournée vers le ciel, où le sujet détend son corps dans un

mouvement lent, à tension continue, à force égale, mouvement tout d'harmonie et de souplesse énergique.

Tennis. — On a dit bien des fois que le tennis était par excellence un jeu féminin. Il est certain qu'il exige un effort psycho-moteur, beaucoup plus qu'un effort moteur pur, car il faut répondre par un mouvement musculaire précis et rapide à une impression visuelle, ce qui a une importance pour le bon fonctionnement des relations sensitivo-motrices, mais le coup de raquette est une résultante, un effort final fait d'une foule d'efforts partiels. Non seulement les muscles de l'épaule et des bras agissent dans l'envoi de la balle, mais dans les changements d'attitude et de place, l'équilibre n'est gardé que par la mise en action d'un grand nombre de muscles du thorax, des reins, du bassin, des membres inférieurs qui fournissent le travail nécessaire à assurer la stabilité indispensable à l'énergie des coups de raquette.

Il a une grosse valeur éducative en raison des nombreuses attitudes qu'il exige, de la rapidité dans la décision et le coup d'œil qu'il nécessite.

Malheureusement, ce sport qui est un « moyen particulièrement agréable et précieux de donner aux adeptes de tous autres sports une foule de qualités élémentaires, qui exige des combinaisons neuro-musculaires dont l'adaptation peut ultérieurement se faire à tous les besoins de la vie courante » (G. Fourcade), est délaissé par une majorité non négligeable. Cela tient sans doute à ce que le « tennisman est chez nous un homme chic. Il faut qu'il le soit par son aspect, on ne saurait transiger sur un costume de court. Le tennisman est un sportif élégant, contenu, qui semble mépriser l'exubérance physique et qui place bien au-dessus de la vigueur, les notions de grâce et de moindre effort. Il peut être nécessaire au milieu des brutalités des exercices purement masculins, d'encourager ce sport mixte qui garde en plein air un peu de la politesse des salons. Il n'est pas

laid que parmi tant de clubs démocratiques et parfois débraillés, les tennismen demeurent comme une congrégation d'élite de belle tenue, les Dominicains du sport » (G. Rozet), et il serait nécessaire en tout cas, d'en faire une espèce de sport féminin national, en raison de ce qu'il pourrait ne pas être soumis à des exigences de temps et que, pratiqué avec méthode, il « enchaîne les coordinations les plus variées sous la forme de mouvements arrondis, continus, harmonieux » (Pierre-Nadal).

Nous ne passerons pas en revue les sports qui s'en rapprochent, tels le badminton, le jeu de paume, courte ou longue paume, selon qu'il se pratique dans un endroit clos ou dans un champ à ciel ouvert, mais de tous les sports d'antagonisme, il reste avec le golf, le seul en faveur duquel nous prenons nettement parti.

Le Golf. — L'Ecosse en a fait son sport national, et est-ce à dire que l'enjouement que toute cette nation lui témoigne, est une preuve de ses indéniables qualités ? Les réactions musculaires qui entrent en jeu pour amener une balle d'un tertre de départ dans un trou d'arrivée à travers des accidents de terrain, sont peut-être moins vives que dans le tennis, mais ce sport qui est à coup sûr un sport d'adresse où se coordonnent les efforts, trouve dans la marche une incontestable valeur additionnelle. Pour peu que la marche soit méthodique et ait pour but les différents soucis de l'esthétique, de la souplesse et du rendement, le golf deviendra le plan d'une très intéressante activité physique.

Soumis comme tous les sports à des circonstances de temps et de lieux, il nous plairait de le voir pratiquer d'une manière assidue, car dans la vitesse et la précision des coups de crosses, entrent en jeu une bonne part d'harmonie et de grâce.

Le lancer. — C'est un des sports qu'Hébert appelle

naturel, et qui demande à être réglementé pour la femme d'une manière scientifique. Le lancement des poids qui servent aux concours athlétiques, implique chez l'athlète des jambes solides, une sangle abdominale à toute épreuve, des muscles du thorax puissants et une grande souplesse dans la colonne vertébrale. Mais dans un concours, le lanceur « rend l'âme véritablement dans la deuxième seconde que dure l'explosion de son effort » (G. Fourcade). Nous avons dit que les exercices athlétiques, pour ne pas nuire chez la femme aux buts que nous avons proposés à sa culture corporelle, ne devaient à aucun moment amener chez elle la grimace d'effort. Elle aura tout avantage au lieu de lancer un poids de cinq kilos par exemple à dix mètres en « rendant l'âme », de lancer un poids de cinq kilos à six mètres avec aisance, avec grâce.

Et ceci peut s'appliquer aux divers lancements du disque ou du javelot, exercices difficiles et compliqués, dont elle tirera de gros avantages si elle coordonne parfaitement ses différents efforts, et si l'adresse qu'elle déploiera à lancer ces projectiles à une distance voulue et convenablement choisie, remplace la recherche de la distance maxima, dans les diverses modalités du lancer.

Les courses, le patinage. — Dans la nomenclature sportive, la course, qu'elle soit appelée de vitesse ou de fond, qu'elle s'agrémenté d'obstacles à franchir, est l'alphabet de l'athlète. Tous les jeunes gens ont couru, tous croient savoir courir, et ce qui est plus grave tous croient pouvoir courir : il ne nous appartient pas de montrer dans leurs détails les dangers qu'entraîne ce sport si l'organisme n'est pas idéalement sain, si les muscles ne sont pas capables de résister aux plus extrêmes fatigues, si on ne possède pas de larges poumons.

« Les exercices sont dits violents quand ils imposent au système musculaire des efforts considérables et répétés, on les appelle modérés quand ils ne demandent qu'une

faible dose de travail, enfin quand le travail musculaire est réduit à un minimum excessif, l'exercice est appelé doux. La course est un exercice violent » (Lagrange).

S'il nous avait été permis de donner aux sports une aussi rigoureuse classification, peut-être aurions-nous dans notre idée, éloigné la femme de toutes les distractions et jeux sportifs dont elle peut, à notre avis, tirer profit.

Bien que nous estimions sage et salulaire de rejeter toute idée de violence de la pratique de ces exercices, nous ne serions pas trop intransigeant pour des courses de vitesse, si elles ne pouvaient être remplacées de plus gracieuse manière par le patinage.

Il faudrait évidemment, avant de les conseiller, un examen attentif et minutieux, car elles doivent être « contre-indiquées non seulement chez des sujets à poumons suspects pour lesquels de violents mouvements respiratoires présenteraient d'indiscutables dangers, mais encore chez ceux dont le cœur n'est pas dans un état d'intégrité parfaite ou bien chez lequel on soupçonne des dégénérescences artérielles. » (Dr Hervoché).

Mais de toute façon, à la condition que le « rink » soit en plein air, qu'il remplisse dans son installation des conditions parfaites d'hygiène, nous préférons pour la femme le patinage qui met en jeu les mêmes groupes musculaires que la course et qui est plus un exercice de vitesse permettant de pousser le travail sans que les muscles soient aussi vite endoloris. Il faut, d'autre part, entretenir la vitesse de progression et varier la direction de cette vitesse à son gré. Le pas, en vertu de la vitesse acquise, devient très long et le rythme de l'allure très lent, l'équilibre ne s'acquiert que par une éducation de coordinations spéciales et variées, l'ensemble donne une impression de grâce et de souplesse.

« Les femmes trouvent dans la pratique de cet exercice, une joie physiologique, l'utilisation intégrale et, lâchons le mot en passant, adéquate de leurs muscles menus et sou-

ples. La souplesse, telle est le principe et la condition essentielle de bien patiner, la souplesse totale qui fait que le centre de gravité du corps se déplace mollement selon d'aimables sinusoïdes » (G. Rozet).

Et ceci s'applique à toutes les variétés de patinage.

Sauts. — Nous avons omis volontairement de parler des courses de haies dans le paragraphe précédent, car si elles tiennent des courses de vitesse par leur définition qui veut que le passage de la haie ne soit qu'une foulée plus haute et plus longue que les autres, elles se rapprochent des sauts par la manière un peu brutale dont le corps se reçoit sur le sol après le passage de l'obstacle.

Il serait intéressant de citer des chiffres qui seuls auraient ici une éloquence significative, mais n'est-il pas rationnel d'admettre que ces heurts successifs des talons sur le sol entraînent des déviations utérines avec toutes leurs conséquences ? N'est-il pas rationnel de théoriser et de déclarer ces exercices incompatibles avec les buts proposés à l'éducation physique féminine ?

Les sauts exigent au départ « une formidable détente, un effort neuro-musculaire vraiment effroyable » (Fourcade) et notre exclusivisme, absolu quant à ces tentatives que nous estimons nuisibles à la femme, s'atténue et disparaît devant les mêmes exercices atténués, quant à l'effort que peuvent imaginer les pratiquantes des méthodes modernes d'éducation physique.

Bicyclette, Equitation. — Nous réunissons ces deux sports dans le même paragraphe à cause de l'influence malsaine que leur abus peut avoir sur celles qui les pratiquent

La bicyclette, à moins de rectifier la position du corps ce qui peut faire d'elle un excellent moyen de multiplication de vitesse et d'économie de travail, amène des positions vicieuses, des compressions du périnée, immobilise la poitrine et raidit les bras, peut provoquer des

refroidissements néfastes à la santé. Si l'automatisme cycliste n'est donc pas bien mis au point, si le mouvement continu des jambes ne s'accompagne pas de réactions associées des membres supérieurs, tous les inconvénients reprochés à la bicyclette subsistent, et on ne peut en conseiller la pratique pour de longues promenades.

L'équitation n'est pas, à proprement parler, le sport usuel féminin. Nous estimons que dans la confiance, dans la persévérance qu'il nécessite, dans la grande indépendance des mouvements, dans la souplesse, le doigté qu'il demande, c'est un sport excellent. Mais nous croyons que son abus peut nuire, par les réactions passives imposées au corps de l'amazone à quelques-uns des buts précédemment indiqués.

Grimper, Agrès. — Le grimper, exercice naturel, est une alternance de flexions et d'extensions, mais c'est une gymnastique spéciale incomplète, car le corps est trop lourd pour les bras. Dans le travail qui entraîne les bras en avant la poitrine est refermée et la force n'augmente pas en proportion de la résistance à vaincre.

Comme dans les agrès, des tiraillements musculaires se produisent avec toutes les hypertrophies qui en sont la résultante aux détriments du rôle physiologique du cœur et des poumons. Il n'est pas logique à notre avis de remplacer les articulations des hanches par celles des épaules et la comparaison que nous pouvons établir d'ailleurs dans un cirque entre une gymnasiarque et une équilibriste ne suffit-elle pas, au seul point de vue esthétique, pour ne nous permettre aucune transaction !

Autres sports. — Nous ne jugeons pas nécessaire de donner des indications spéciales pour des distractions sportives complexes, telles la pêche, la chasse, l'alpinisme, etc., qui participent d'une foule de sports élémentaires, marche, course, sauts.

Nous voyons aussi des femmes automobilistes, et quelques-unes même aviatrices. Ce sera toujours une minorité. Mais elles auront trouvé dans une éducation physique antérieure, les qualités d'adresse, de sang froid, de coordination neuro-musculaire nécessaires à la pratique de ces exercices sportifs.

Nous tenons à signaler un sport des champs fort salubre que les femmes peuvent pratiquer, car il exige un rythme analogue à celui qui est nécessaire au rameur. Nous voulons parler de la manœuvre de la faux qui demande de l'adresse, une attitude parfaite, une grande souplesse de la colonne vertébrale. Et quand les mouvements sont bien coordonnés, que les gestes sont nécessaires et suffisants, la fatigue n'arrive pas vite et ne peut être invoquée comme excuse.

INCONVÉNIENTS GÉNÉRAUX DE CERTAINS SPORTS.

Malgré les indéniables qualités athlétiques de ces exercices, qui sont tous des sports d'antagonisme, malgré leur valeur éducative réelle qui a permis, par exemple, de dire du football rugby qu'il est le « sport roi » pour les hommes, malgré l'attrait psychologique qu'ils exercent sur la foule des jeunes gens qui s'y adonnent avec cœur et qui ne s'adonnent qu'à eux, il nous est pénible de les imaginer pratiqués par la femme. En raison déjà des violents efforts qu'ils nécessitent, en raison de la dépense considérable d'influx nerveux qu'ils exigent, ils ne devraient être pratiqués que par une élite de jeunes gens ou d'hommes préparés par une éducation physique antérieure.

Nous avons vu que tous les sports de translation, tels la course ou les sauts, ne présentaient pas que des avantages et pourraient être remplacés pour la femme par des exercices aussi efficaces et plus gracieux.

Que dire alors de ces sports qui comprennent dans leur

complexité ces sports élémentaires accompagnés de heurts violents ?

La femme pourra-t-elle sans danger supporter les coups dont ils s'accompagnent sur le visage, sur les seins, sur le ventre ? Pourra-t-elle supporter, même avec les cuirasses légères que créeraient au besoin les maisons d'articles sportifs, les rudes coups de poings de la boxe ou les « plaquages » violents du football ? Encourager ces sports pour la femme deviendrait vite un défi au bon sens et mourrait bien vite l'idée sportive féminine qui a déjà parcouru trop de chemin.

Boxe. — Ce n'est pas, qu'elle soit française ou anglaise, une sorte de danse inoffensive, un pur exercice gymnastique ; dans la boxe on apprend à frapper et à frapper dur. C'est évidemment un rude exercice pour les hommes, une merveilleuse synthèse qui exige du jugement, du raisonnement, de la précision, de la vitesse, de la souplesse et de la force. Les coordinations y sont complexes et variées, car il faut prévoir le coup de l'adversaire, encaisser et riposter aussitôt sans compromettre son équilibre. C'est le sport de « self défense » et il a son utilité immédiate dans la vie. Mais ce serait un bien indigne spectacle de voir des femmes recevoir sur la figure ou sur les seins, des coups qui, en plus des troubles qu'ils provoqueraient, détruiraient les charmes que lui a légués la nature dans sa prévoyante sagesse.

La lutte. — Nous avons vue bien des fois, dans des baraques foraines, des femmes défier les amateurs de ce sport et il ne s'impose pas comme conclusion logique que la femme doive pratiquer cet exercice qui exige de la dureté, de la brutalité même et une grande vigueur. Certaines attitudes d'extension, comme le « pont » ont une valeur éducative, mais la lutte par ses contractions prolongées et

le massage auquel se livrent les adversaires, développe les muscles en grosseur.

Et ceci nous la ferait condamner si nous n'avions pas à invoquer avec l'inélégance et la laideur qui se dégageraient d'un match de lutte féminin, les désastreux effets organiques des prises violentes et des coups accessoires.

L'escrime. — Lagrange a appelé l'attention sur le rôle que joue le cerveau dans la préparation des feintes, des attaques, des ripostes et il a conclu que l'escrime était un sport cérébralement fatigant. Nous ne pensons pas pleinement qu'il en soit ainsi et ce n'est pas cette idée qui nous ferait conclure à son rejet pour la femme. Nous obéissons plus à des considérations psychologiques et malgré l'ardeur que des femmes apportent depuis longtemps déjà en France à la pratique de ce sport, nous estimons qu'elle sort de son rôle social.

D'ailleurs, si pour la stabilité du corps et l'extension du rachis, pour l'agilité, cet exercice a une heureuse influence, il pêche par l'uniformité des mouvements et par sa garde asymétrique. C'est loin d'être un sport complet.

Le Football, le Hockey. — En théorie, toute brutalité volontaire doit être réprimée dans ces sports avec la dernière rigueur. Que dire des brutalités involontaires qui mettent en contact deux adversaires lancés en sens contraire, les projettent violemment sur le sol ? Que dire de ces chutes sur la tête, sur la poitrine, de ces mêlées ou se heurtent tête contre tête, les désirs de victoire ? Que dire des coups de crosses maladroits qui peuvent au hockey, atteindre n'importe quelle partie du corps d'une adversaire ou d'une partenaire ? Que dire des coups de pied qui, au football association, meurtrissent les jambes et provoquent des chutes douloureuses ? Que dire de toutes ces violences sinon qu'elles font à elles seules le procès de

ces sports pour la femme qui ne peut en retirer que déceptions, écoeuréments et troubles fonctionnels.

Et malgré les indiscutables bienfaits que retirent de leur pratique les jeunes hommes qui s'y adonnent avec méthode, malgré la mise en jeu du facteur hygiénique à un degré extrême, dans le souci constant que doit avoir le médecin de ménager les charmes et les délicatesses organiques féminins, qui ne sont point un vain mot, nous prenons parti nettement contre ceux qui, guidés par d'autres désirs que des désirs scientifiques, entraîneraient vers ces sports des orgueilleuses ou des aveugles.

Nous ne pouvons terminer sans ajouter à cette déjà longue nomenclature sportive, des sports nouveaux comme le basket ball ou le base ball, sports d'antagonisme par équipes, qui, s'ils ne sont pas des jeux tranquilles contiennent moins que les autres, l'idée de brutalité possible, ce qui ne nous les fait pas condamner sans appel.

En tout cas, l'idée sportive féminine n'est pas neuve et c'est parce qu'elle fut condamnée après Amoros à cause des mauvaises applications pratiques qu'en avaient tirées des instructeurs incompétents, que les femmes ne doivent pas recommencer les mêmes fautes.

Nous serons comblé si notre travail les préserve de pas mal d'emballements irraisonnés et d'erreurs.

CONCLUSIONS

L'éducation physique, reconnue nécessaire à la femme, est sous la dépendance de conditions hygiéniques, utilitaires et esthétiques, étroitement liées entre elles, puisque le but essentiel de l'exercice féminin est de *faire des mères*. Et ce but est réalisé en respectant et en cultivant les dons naturels de la femme, la grâce et la beauté.

Les méthodes modernes, inspirées des idées de Demeny, semblent devoir donner avec des éducateurs éclairés, de meilleurs résultats que les méthodes anciennes ou étrangères. Elles s'efforcent de donner à la femme la conscience de ses actes, les sens de l'harmonie.

Les sports, dont certains, pratiqués avec méthode, sont un excellent moyen de culture corporelle, ne sont pas tous à accepter. Les violences que pratiquement, impliquent beaucoup d'entre eux, doivent en éloigner les femmes, et des conseillers soucieux de leur rôle doivent les guider et les empêcher de commettre de funestes erreurs physiologiques ou hygiéniques.

Vu :

Le Doyen,

Dr C. SIGALAS.

Vu, bon à imprimer :

Le Président de la Thèse,

R. CRUCHET.

Vu et permis d'imprimer :

Bordeaux, le 31 décembre 1920.

Le Recteur de l'Académie,

THAMIN.

BIBLIOGRAPHIE

- BOIGEY (Dr). — L'élevage humain, Payot, 1917.
- Physiologie générale de l'éducation physique, Payot, 1920.
- CAHUET (Albéric). — Danse et rythme, *journ. Illustration*, 11 sept. 1920.
- COUBERTIN (P. de). — Essais de psychologie sportive, Payot, 1913.
- CRUCHET (R.). — La puberté dans la pratique des maladies des enfants (J.-B. Baillière et Fils, éditeurs, Paris, p. 450, 1909).
- Le sport et l'éducation, *La Petite Gironde*, 11 et 18 février, 4 avril 1911.
- DAUTET (M^{me}). — Le costume féminin et ses dangers, *Th. de Bordeaux*, 1917.
- DEMENY. — Mécanisme et éducation des mouvements, Alcan, 1905.
- Bases scientifiques de l'éducation physique, Alcan, 1911.
- Education physique des adolescents, Alcan, 1917.
- L'éducation de l'effort, Alcan, 1914.
- DESFOSSES (P.). — Gymnastique orthophrénique et gymnastique rythmique, *art. Presse médicale*, 1912, suppl. 20.
- Kinésithérapie de l'aménorrhée juvénile, *Presse médic.*, 2 juin 1920, suppl. n° 36.
- EMMANUEL (M.). — La danse grecque antique, Hachette, 1896.
- FOURCADE (Dr). — L'art de devenir un champion, *Thèse de Bordeaux*, 1911.
- GUILHOT-KAHN (Dr Lise). — Le médecin et l'éducation physique à l'école, *Thèse de Bordeaux*, 1919.
- HÉBERT. — Muscle et beauté plastique, Vinbert, 1919.
- HERVOCHE (Dr). — Contribution à l'étude physiologique de quelques sports nouveaux, *Thèse de Bordeaux*, 1911.

- LAGRANGE (Dr). — Physiologie des exercices du corps, Alcan, 1889.
- La fatigue et le repos, Alcan, 1912.
- MENIER. — De l'éducation physique féminine, *Thèse de Bordeaux*, 1915.
- PAGÈS (Dr). — Hygiène des sédentaires, Librairie Universelle.
- PIERRE-NADAL. — Culture physique de l'intellectuel, 4 art. *Journal de médecine de Bordeaux*, février, mars, avril, juillet 1918.
- Le mécanisme mental de l'éducation neuro-musculaire, *Journal de médecine de Bordeaux*, 19 janvier 1913.
- ROZET (G.). — La défense et illustration de la race française, Alcan, 1912.
- TISSÉ (Dr Ph.). — Méthodes et moyens en éducation physique. Ce qu'est vraiment la gymnastique suédoise. *Le Journal de physiothérapie*, février 1914.
-

Bordeaux. — Imp. A. SAUGNAC & E. DROUILLARD, place de la Victoire, 3.
